Lección 7
12 de Febrero de 2011

Esperanza contra la depresión

Dr. Jonathan Gallagher

Textos bíblicos:

Salmos 42, 31:10, 39:2–7, 32:1–5, 34:18; 1 Juan 1:9; Miqueas 7:1–7; Apocalipsis 21.

Citas

- En los últimos 5 años, los empresarios norteamericanos han perdido aproximadamente $US150 billones de la productividad solamente a causa de la depresión. Eso es más que el PIB de 28 estados diferentes durante el mismo periodo de tiempo. *Patrick J. Kennedy*

- Cuando las mujeres están deprimidas, comen o van de compras. Cuando los hombres están deprimidos, invaden otro país. Es una forma de pensar totalmente distinta. *Elayne Boosler*

- La depresión es una cárcel en la cual tu mismo eres el prisionero que sufre y a la vez el cruel carcelero. *Dorothy Rowe*

- Usted ha construido su propia depresión durante mucho tiempo. No le ha sido dada. Por ello, usted mismo puede destruirla. *Albert Ellis*

- Mucha gente cree que la depresión es algo con lo que uno tiene que convivir cuando crece, pero no es así. *Tom Bosley*

- Los grandes hombres sufren horas de depresión gracias a la introspección y el auto cuestionamiento. Esa es la razón por la que son grandes. Por ello te darás

cuenta de que la modestia y la humildad son las características de tales hombres. *Bruce Barton*

- Mi depresión es la amante más fiel que he conocido, por ello, no es extraño que yo le corresponda. *Soren Kierkegaard*

Preguntas

¿Cómo manejamos la depresión siendo que profesamos estar "siempre gozosos"? ¿Es "pecado" estar deprimidos? ¿Cómo deberíamos relacionarnos con las personas que están a nuestro alrededor y que dicen que están deprimidas? ¿En qué forma nos deprimen algunas creencias acerca de Dios? ¿Cómo se relaciona Dios con nosotros en medio de nuestra depresión? ¿Cómo podemos encontrar esperanza cuando no la tenemos?

Resumen bíblico

Muchos versículos de los Salmos están relacionados con nuestras experiencias emotivas, y tienen que ver particularmente con los sentimientos de melancolía y desánimo. El Salmo 42 habla acerca del llanto y el desánimo; pensamientos de abandono y necesidad. Sin embargo, la conclusión final es recordar la ayuda de Dios en el pasado y confiar en Él. Cada uno de nosotros puede apropiarse de las palabras de Salmos 31:10; NIV: "La vida se me va en angustias, y los años en lamentos; la tristeza está acabando con mis fuerzas, y mis huesos se van debilitando". Podemos ser como el salmista en el Salmo 39 cuando pensamos en lo corta e incierta que es la vida aquí y a la vez cuán injusta…

En el Salmo 35 podemos unirnos a David en un lamento ante el sentimiento de que su fuerza de va disminuyendo, y sus huesos se desgastan. El profeta Miqueas expresa su gran desánimo por el hecho de que las cosas no son como deberían serlo… algo que nosotros mismos solemos decir con frecuencia (ver Miqueas 7).

Haciendo un comentario más positivo, Juan 1:9 nos habla acerca de la naturaleza de Dios y su propósito de venir a sanarnos y transformarnos.

Apocalipsis 21 nos menciona de una manera impactante ese momento en el cual Dios transformará toda la tristeza y la depresión de este mundo en algo absolutamente bueno, cuando no habrá más clamor ni dolor.

En Salmos 34:18 NVI se nos imparte la seguridad de que "El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido".

Comentario

Mientras Cleofas y su amigo caminan con tristeza rumbo a su casa en Emaús, discuten los eventos finales que convirtieron su esperanza en desánimo, sus sueños en tragedia. Los dos discípulos solos y decepcionados, *razonan* el uno con el otro.

– "Aún no lo entiendo. Parecía ser tan cierto, tan real. Me convenció, en verdad lo hizo."

– "Sé que a lo que te refieres. Había evidencias. Sanó a los enfermos, alimentó a cinco mil y levantó a los muertos. Lo vimos con nuestros propios ojos. Pero ahora…"

– "¿Cómo podría algo tan verdadero ser tan engañoso? ¿Cómo pudimos estar tan equivocados?"

– "Y Dios. ¿Dónde está Dios ahora? Después de dejarnos tan entusiasmados por su causa, después de haber dado todo lo que pudimos, nos ha desilusionado tanto. Simplemente no puedo comprenderlo. Si tan solo Jesús estuviera ahora con nosotros…"

De repente Jesús… está justo allí con ellos. Milagro. Gozo. Asombro. No. Ni siquiera lo reconocen. Ellos continúan con su desilusión, murmurando a este imprudente forastero que parece ser el único en toda Jerusalén que no sabe lo que ha ocurrido. En respuesta a la pregunta del forastero, ellos se detienen, con semblantes decaídos y le explican su tristeza. Continúan hablando mientras avanzan las fatigantes millas que faltan de regreso a casa, y el forastero se une a ellos mientras caminan pesadamente por el camino.

¿Qué *está* haciendo Jesús? O ¿qué no está haciendo? ¿Por qué no se revela a ellos? ¿Por qué no se les aparece como lo hizo en el Monte de la Transfiguración y los deslumbra con brillante gloria? ¿Por qué no despierta su insensibilidad con una majestuosa manifestación? Al menos podría mostrarles sus manos traspasadas, sus pies y su costado y les presenta físicamente quien él es. Después de todo, ellos están sufriendo.

Pero Jesús no hace ninguna de estas cosas. No hay manifestaciones. No hay revelación. No hay milagro. No hay asombro para sus mentes ni sus sentidos. Sólo una sencilla pero fervorosa conversación para ayudarles a desenmarañar la verdad que está en medio de sus agobiados pensamientos.

En lugar de esas cosas, Jesús se comporta como un forastero curioso. Ni siquiera les da una pista de quien él es y ellos, en medio de su pesar, no pueden verlo. No hay nada en tal encuentro que lleve a los desanimados discípulos a creer. Más bien es un encuentro neutral y abierto en el cual la naturaleza del que habla no es lo verdaderamente importante.

Por eso Jesús les recuerda lo que ellos ya saben y han conocido. Jesús se niega a lo milagroso y recurre a su memoria y sus procesos mentales. Él reconstruye su fe maltrecha usando como ladrillos las acciones que Jesús había realizado en el pasa-

do. La verdad no está destruida, ni siquiera por el intenso pesar ante la muerte de Jesús. El plan de la salvación continúa, aunque sus ojos estén cegados.

Habría sido muy fácil para Jesús decirles "¡Soy yo!" Su abatimiento se habría transformado instantáneamente en gozo inexpresable. Su misma presencia en medio de ellos era la respuesta a su tristeza.

¿Por qué, entonces, no se reveló Jesús ante ellos? Porque él quería que ellos creyeran no por los gloriosos milagros, ni siquiera por su presencia física, sino porque la convicción debe estar fundada en lo que es verdadero y lo verdadero está basado en la clara evidencia.

Jesús no quería una convicción que estuviera basada en señales y milagros, ni siquiera en su sola palabra, tampoco en su presencia en medio de ellos, sino que estuviera fundada solamente sobre el principio de que la verdad es la verdad. Haberse revelado delante de ellos habría dañado el proceso, porque habría respondido solamente a los sentimientos del momento y no a los asuntos que tienen que ver con la verdad.

Dios busca verdaderos creyentes, no a personas impresionadas por los milagros, o deslumbradas por su Gloria, o persuadidas a la fuerza. La razón es de vital importancia para la fe. ¿Es acaso por las manifestaciones naturales, o por una llamativa presencia física, o por una oratoria inspiradora?

¿O está la fe basada en la evidencia? ¿Es esa verdad correcta incluso sin la presencia misma de Dios, quien elige permanecer oculto mientras camina a nuestro lado por el camino?

Al final, Jesús, de hecho, escoge revelarse a ellos. Pero es sólo al final, cuando ya están persuadidos. La persuasión no se lleva a cabo a través de un poder abrumador, ni por el poder de su presencia personal, sino mediante un llamado racional hacia la verdad tal como está revelada en la palabra de Dios.

Comentarios de Elena G. de White

- "Muy íntima es la relación entre la mente y el cuerpo. Cuando una está afectada, el otro simpatiza con ella. La condición de la mente influye en la salud mucho más de lo que generalmente se cree. Muchas enfermedades son el resultado de la depresión mental. Las penas, la ansiedad, el descontento, remordimiento, sentimiento de culpabilidad y desconfianza, menoscaban las fuerzas vitales y llevan al decaimiento y a la muerte" [*Consejos sobre la salud*, p. 341].

- "Ud. no posee los elementos de un espíritu contento. Se espacia en sus dificultades; arrostra necesidades y pobreza imaginarias; se siente afligido, angustiado y atormentado; su cerebro parece arder, su ánimo está deprimido. No alberga amor a Dios ni gratitud en su corazón por todas las bendiciones que le ha otorgado su bondadoso Padre celestial. Sólo ve las incomodidades de la vida. Una locura mundana le encierra como entre densas nubes de tinieblas. Satanás se

regocija porque Vd. se siente desgraciado cuando tiene a su disposición la paz y la dicha" [El hogar cristiano, p. 96-97].

- "Cuando están impedidos y cargados por ansiedades porque la iglesia no les da el debido sostén financiero, algunos son acosados fieramente por el tentador. Cuando ven que se aprecian tan poco sus labores, se deprimen. Es verdad que esperan recibir su justa recompensa en el tiempo del juicio y esto los sostiene; pero entretanto sus familias deben recibir alimento y ropa" [Los hechos de los apóstoles, p. 288].

- "La astucia de Satanás tiene más éxito contra los que están deprimidos. Cuando el desaliento amenace abrumar al ministro, exponga él sus necesidades a Dios. Cuando los cielos eran como bronce sobre Pablo, era cuando él confiaba más plenamente en Dios. Conocía él mejor que la mayoría de los hombres el significado de la aflicción; pero escuchad su grito triunfal cuando, acosado por la tentación y el conflicto, avanza hacia el cielo: 'Porque lo que al presente es momentáneo y leve de nuestra tribulación, nos obra un sobremanera alto y eterno peso de gloria; no mirando nosotros a las cosas que se ven, sino a las que no se ven' (2 Corintios 4:17, 18.) Los ojos de Pablo estaban siempre fijos en lo invisible y eterno. Al comprender que luchaba contra poderes sobrenaturales, se confiaba a Dios, y en esto residía su fuerza. Es viendo al Invisible como el alma adquiere fuerza y vigor y se quebranta el poder de la tierra sobre la mente y el carácter" [*Los hechos de los apóstoles*, p. 292].



Dr. Jonathan Gallagher

Traducción: *Shelly Barrios De Ávila* ©
RECURSOS ESCUELA SABATICA

RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática